



A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		小	中
		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質		
2月	むぎごはん ぎゅうにゅうからあげ そえやさいかきたまみそしるひなあられ		でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも		とりにく たまご みそ	きゅうり たまねぎ にんじん えのき だいこん こまつな	739 29.2 28.9	906 34.5 33.2	
3火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう こんさいクリームシチュー フルーツナタデココ		あぶら マカロニ こめこ ゼリー ナタデココ		とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん はくさい ブロッコリー パイン もも みかん	657 25.0 26.4	808 29.9 31.5	
4水	ちらしすし ぎゅうにゅう さかなのしんりよくマヨやき せんぎりだいこんサラダ わかめスープ		マヨネーズ ドレッシング ごまあぶら じゃがいも		さけ とりにく とうふ わかめ	にんじん あおねぎ せんぎりだいこん ブロッコリー もやし たまねぎ チンゲンサイ	700 26.6 24.6	848 33.0 29.9	
5木	ドッグパン ぎゅうにゅう ツナサラダ ミネストローネ		マヨネーズ あぶら		ツナ ウインナー だいす	たまねぎ きゅうり コーン トマト かぼちゃ だいこん キャベツ	623 26.3 28.2	759 31.4 32.9	
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はるさめのすのもの おいおいデザート(ちゅうがくせい)		あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら こま ケーキ		ぎゅうにく あつあげ やきふた	たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ きゅうり	697 25.4 20.7	899 30.4 27.4	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん タルトソース はるキャベツのそえやさい ABCスープ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう マカロニ タルトソース		とりにく たまご ふたにく	りんご はるキャベツ たまねぎ コーン にんじん アスパラガス ブロッコリー	699 30.0 23.2	815 34.7 25.8	
10火	ナン ぎゅうにゅう ポークカレー りっちゃんサラダ		だいすバター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう		ふたにく ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん りんご あおまめ はるキャベツ きゅうり カリフラワー コーン ヘバす	586 26.4 25.2	722 31.7 29.3	
11水	もすくどん ぎゅうにゅう ぶたじる		あぶら さとう		とりにく もすく ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん コーン オクラ ごぼう こんにやく はくさい チンゲンサイ	619 27.0 17.5	725 31.1 19.4	
12木	いかのトマトクリームペンネ ぎゅうにゅう きなこロール グリーンサラダ ヨーグルト(ちゅうがくせい)		あぶら こめこ ペンネ さとう ドレッシング ごま こむぎこ		とりにく いか とうにゅう きなこ ヨーグルト (ちゅうがくせい)	たまねぎ エリンギ トマト アスパラガス きゅうり ブロッコリー にんじん	548 25.2 26.7	710 32.6 34.9	
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくとうふ ほうれんそうのごまあえ		あぶら さとう ごま		ぎゅうにく やきとうふ ツナ	たまねぎ しいたけ にんじん こんにやく はくさい もやし ほしにんじん ほうれんそう	638 26.8 19.6	747 30.9 21.9	
16月	さんしょくどんぶり ぎゅうにゅう すいぎょうざスープ		あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん		さけ とりにく だいす ふたにく	たまねぎ にんじん コーン たくあん あおまめ しょうが だいこん たけのこ こまつな キャベツ	669 25.3 21.0	785 29.1 23.6	
17火	コッペパン ジャム ぎゅうにゅう にくだんごとトッポキの ちゅうかチーズに ちくわときゅうりのレモンあえ		あぶら トッポキ さとう ごま ジャム		ふたにく ミートボール チーズ ちくわ わかめ	しょうが にんじん れんこん しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり アスパラガス レモン	676 29.3 24.1	828 35.0 28.0	
18水	むぎごはん ぎゅうにゅう カツオのたつたあげ ブロッコリーときゅうりのそえやさい しんたまねぎのポトフ		でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも		かつお ベーコン だいす	ブロッコリー きゅうり しんたまねぎ にんじん キャベツ	703 33.3 22.3	825 38.7 25.2	
19木	ミルクパン ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ ごほうサラダ おいおいケーキ(しょうがくせい)		こむぎこ だいすバター あぶら ドレッシング ケーキ(しょうがくせい)		ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ ほうれんそう ごぼう キャベツ コーン	749 30.5 31.5	819 35.2 32.1	
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしゃりアピソース くだくさんスープ ジョア		パンこ さとう さつまいも ごまあぶら		だいす ふたにく とりにく たまご みそ	アスパラガス たまねぎ にんじん だいこん いら しょうが	720 28.3 23.6	814 31.1 25.0	
24火	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう ごもくうどん かいそうのあえもの		うどん さとう ごまあぶら		とりにく うすあげ ハム わかめ くきわかめ かえでのり かんでん	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ あおねぎ きゅうり キャベツ	606 30.2 21.1	749 36.7 24.5	
25水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしゃりアピソース くだくさんスープ ジョア		オリーブオイル オリゴとう あぶら じゃがいも		ふたにく ベーコン とうふ ジョア	たまねぎ ブロッコリー にんじん たけのこ はくさい こまつな	726 27.3 22.4	892 33.9 25.4	

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



★ 1月16日～2月16日に使用した日向市産・県産の食材 ★

きゅうり・もやし・にんじん・しょうが・キャベツ・はくさい・だいこん・トマト・ピーマン・
じゃがいも・ミニトマト・ほうれんそう・かぶ・レタス・ねぎ・さといも・チンゲンサイ・カラーピーマン

